



**Philosophie - Postures - Travail du souffle - Relaxation**

## **“ AU FIL DU SOUFFLE ”**

**Samedi 11 novembre 2023**

de 11h30 à 13h00 à Cessy

.....

Le souffle constitue le lien essentiel entre l'individu et l'univers, le microcosme et le macrocosme, l'intérieur et l'extérieur. En chacun de nous, le souffle relie le corps et le mental, la gauche et la droite... Véritable fil qui nous tisse que nous avons tendance parfois à négliger.

Débutant ou confirmé, venez vous initier ou approfondir les techniques d'allongement du souffle pour un retour à l'équilibre, à l'équanimité, à l'harmonie et apprécier la mélodie du silence.

Ne pas jeter sur la voie publique.

**Pour pratiquants de tous niveaux**

